

# Hähnchenstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und selbst gemachten Croûtons

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 567 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchengeschnetzeltes,  
mariniert



Hirtenkäse



rote Zwiebel



gerebelter Oregano



Knoblauchzehe



Tomate



Gurke



Mini-Fladenbrot



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln und 1 Knoblauchpresse

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	0,5**	0,75**	1
geriebener Oregano	2 g	3 g**	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Gurke <b>NL   ES   BE   GR   MA</b>	1	1	2
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	0,5**	0,75**	1

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	2372 kJ/567 kcal
Fett	5,97 g	30,40 g
– davon ges. Fettsäuren	1,44 g	7,36 g
Kohlenhydrate	5,61 g	28,59 g
– davon Zucker	1,83 g	9,33 g
Eiweiß	8,83 g	45,00 g
Salz	0,701 g	3,570 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **GR:** Griechenland



## Zwiebel marinieren

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Zwiebel** in sehr feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit der Hälfte des **Oreganos**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig\*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl\*** vermischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.

**Tipp:** Wenn Dir rohe Zwiebel zu scharf ist, benutze lieber etwas weniger.



## Fleisch vorbereiten

**Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen.

**Hähnchengeschnetzeltes** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** dazugeben, mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ziehen lassen.

**Tomaten** achteln und mit etwas **Zucker\*** und **Salz\*** bestreuen.

**Gurke** in ca. 2 cm Würfel schneiden.



## Croutons braten

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Fladenbrot** in ca. 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** und restliches **Oregano** in die Pfanne geben und unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



## Fleisch anbraten

Erneut die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



## Zum Schluss

**Gurke** und **Tomaten** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hirtenkäse** grob mit den Händen zerkleinern und unter den **Salat** heben.



## Anrichten

Griechischen **Salat** auf Teller verteilen, **Hähnchenbruststreifen** und **Croutons** darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

